



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Consejos para llevar la nutrición a su casa



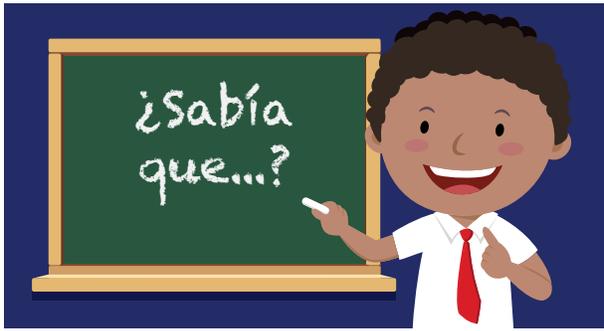
Quando cocine en casa, escoja dentro de los cinco grupos de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y lácteos) para planificar platos saludables que cumplan con sus necesidades calóricas y nutricionales.

Planee sus comidas de la semana. Tenga como objetivo incluir los cinco grupos de alimentos en su día.

- Use la calculadora de MiPlato para ayudarse a planificar y registrar los grupos de alimentos que consume durante la semana: <https://www.myplate.gov/es/myplate-plan>



Recuerde que cuando se trata de una alimentación y una nutrición saludables, los pequeños cambios suman.



Las comidas en familia son una excelente forma de pasar tiempo juntos y probar recetas nuevas y saludables. Si no es posible que su familia coma junta en casa de forma regular, tómense un tiempo para cocinar juntos los fines de semana o para compartir un refrigerio en la tarde.

Preparar en casa una comida saludable puede ser fácil y divertido. Siga estos consejos:

- Si es posible, prepare los ingredientes antes de cocinar. Por ejemplo, corte los vegetales y llévelos al refrigerador hasta que esté listo para usarlos.
- Compre vegetales congelados (sin mantequilla, salsa ni condimentos agregados) y bajos en sodio o enlatados sin sal agregada para asegurarse de tener siempre algunos ingredientes básicos a mano.
- Pruebe hornear, asar, grillar o cocer al vapor en lugar de freír.
- Cocine con hierbas, especias, jugo de limón o aderezos sin sal, estos dan sabor sin agregar sodio.
- Prepare porciones adicionales de un plato saludable que le guste mucho para comerlo durante la semana. Hacer que las sobras sean parte de su plan puede ahorrarle tiempo.
- Empiece a guardar recetas saludables y sencillas. Organícelas en línea, en un archivo o en una carpeta. Visite <https://www.myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes> para conocer nuevas recetas, libros de cocina y más recursos de cocina saludable.
- Tenga en cuenta la seguridad alimentaria y compruebe lo que se debe y no se debe hacer en materia de seguridad alimentaria al comprar, almacenar y preparar comidas. Visite <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/food-safety-your-kitchen>.

FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

La compra y el almacenamiento seguros de la comida
abril de 2018

Seguir estos consejos al comprar y guardar los alimentos puede prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos

SÍ		NO
Mantenga los productos agrícolas separados de la carne, las aves, el pescado, los mariscos y los huevos en el carrito de compra y en las bolsas		Compre carne, aves, pescado o mariscos en paquetes con daños o derrames
SÍ		NO
Ponga la carne, las aves, el pescado, los mariscos y los huevos en bolsas plásticas en el área de la cajera		Compre huevos con el cascarón roto o en cartones con daños
SÍ		NO
Mantenga los productos agrícolas y otros alimentos listos para consumir separados de la carne, las aves, el pescado, los mariscos y los huevos en la nevera		Saque los huevos del cartón ni los ponga en la puerta de la nevera
SÍ		NO
Enfríe los alimentos dentro de 2 horas luego de comprarlos, o 1 hora si están a una temperatura ambiente mayor de 90F.		Pongan la carne, las aves, el pescado o los mariscos crudos en la parte superior de la nevera pueden derramar jugos sobre otros alimentos.

FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

La preparación segura de la comida
abril de 2018

Seguir estos consejos al cocinar y al enfriar las sobras puede prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos

SÍ		NO
Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos antes de preparar la comida		Lave la carne, las aves, el pescado, los mariscos o los huevos
SÍ		NO
Lave las verduras y las frutas enteras bajo el chorro del grifo y séquelas con una toalla limpia, papel toalla o un escurridor para de ensaladas		Use jabón o detergente para lavar los alimentos
SÍ		NO
Lave los utensilios que hayan tocado carne, aves, pescado, mariscos, huevos o harina, crudos antes de usarlos con cualquier otro alimento que vaya a comerse crudo		Permita que las carnes, las aves, el pescado, los mariscos, los huevos o las harinas crudas toquen los alimentos que vayan a comerse crudos.
SÍ		NO
Limpie las superficies y los utensilios de cocina con agua caliente y jabón cada vez que los use		Use más de una vez los platos o las tablas de cortar que hayan estado en contacto con carnes, aves, pescados, mariscos, huevos o harinas crudas, a menos que los lave primero con agua caliente y jabón.
SÍ		NO